

OMRON



Step Counter with Download Capability **Walking style Pro**

• Instruction Manual	1	EN
• Mode d'emploi	11	FR
• Gebrauchsanweisung	21	DE
• Manuale di istruzioni	31	IT
• Manual de instrucciones	41	ES
• Gebruiksaanwijzing	51	NL
• РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	61	RU

A Good Sense of Health

IM-HJ-720IT-E2-01-12/06

Walking style Pro

Introducción

Gracias por la compra de OMRON Walking style Pro.

El sistema OMRON Walking style Pro realiza un seguimiento del trabajo físico realizado e indica los pasos, la distancia, el tiempo, las calorías y las grasas quemadas mientras se camina o corre.

El sistema OMRON Walking style Pro dispone de una función de pantalla dual que permite mostrar el tiempo y el número de pasos dados simultáneamente. La función de memoria del sistema OMRON Walking style Pro permite almacenar los datos de 41 días y muestra los datos de los 7 días previos. Además de tratarse de un podómetro normal, el sistema OMRON Walking style Pro es también un podómetro aeróbico, ya que cuenta el número de pasos regulares. Los pasos aeróbicos constituyen el ejercicio físico que nos ayuda a mantenernos en forma. Los pasos aeróbicos se cuentan por separado cuando se camina a un ritmo de más de 60 pasos por minuto y durante más de 10 minutos ininterrumpidamente. Si se toma un descanso inferior a 1 minuto después de haber caminado sin descansar durante más de 10 minutos, se considerará que forma parte del "paseo continuado".



Por ejemplo, si anda 120 pasos por minuto durante 20 minutos, "el número de pasos regulares" será 2400.

¿Cuántos pasos tenemos que dar al día?

Para disfrutar de buena salud a largo plazo y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, deberíamos dar 10.000 pasos al día. Para perder peso satisfactoriamente, deberíamos dar entre 12.000 y 15.000 pasos al día. Si lo que queremos es conseguir un buen estado físico aeróbico, deberíamos dar al menos 3.000 pasos regulares (preferiblemente más) al día (según afirma David R. Bassett Jr., catedrático del Departamento de Ciencias de la salud y Ejercicio de la Universidad de Tennessee, Knoxville). El sistema OMRON Walking style Pro ayuda a llevar un control de los pasos que se dan. Basta con ponerse el podómetro OMRON Walking style Pro para contar los pasos diarios. Es fácil de usar: lo único que hay que hacer es colocárselo y empezar a moverse.

El software de gestión del podómetro de Omron que se incluye con esta unidad le permite ver, gestionar e imprimir datos de pasos medidos con el OMRON HJ-720IT-E2. El software incluido está solamente en inglés.

ES

1 Uso del sistema OMRON Walking style Pro

1.1 Consejos de uso

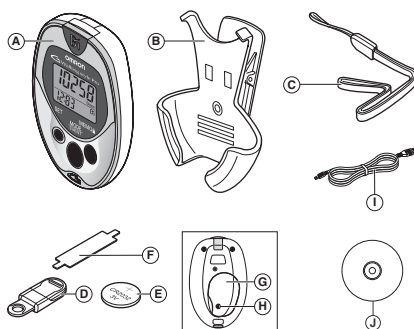
- Fije la unidad OMRON Walking style Pro de forma que quede perpendicular al suelo (consulte la ilustración 3.4).
- Lleve calzado firme.
- Camine a un paso uniforme.
- No camine a un ritmo demasiado lento ni a un ritmo irregular (p. ej. en lugares muy concurridos).
- Los movimientos hacia arriba y hacia abajo o las vibraciones pueden ser la causa de que el recuento sea incorrecto.

1.2 Precauciones

- Mantenga el podómetro OMRON Walking style Pro fuera del alcance de los niños.
- Si un niño se traga la pila, la tapa del compartimento de la pila o el tornillo, acuda inmediatamente a un médico.
- No tire la pila al fuego, podría explotar.
- No permita que la unidad OMRON Walking style Pro se balancee de un lado a otro.
- No deje caer al suelo la unidad OMRON Walking style Pro ni la pise.
- No coloque la unidad OMRON Walking style Pro en el bolsillo trasero de las bermudas ni de los pantalones.
- No lave la unidad OMRON Walking style Pro ni la toque con las manos húmedas.
- Evite la exposición directa al sol de la unidad OMRON Walking style Pro.
- No debe haber vibraciones excesivas, descargas eléctricas, campos magnéticos, ruido eléctrico, etc. alrededor del sistema OMRON Walking style Pro.
- La unidad OMRON Walking style Pro podría resultar menos precisa durante los paseos lentos o las carreras. Para las carreras, coloque la unidad OMRON Walking style Pro a nivel de la cadera, haciendo uso del soporte.

2 Descripción general

- A Unidad principal
- B Soporte
- C Correa
- D Clip
- E Pila
- F Destornillador
- G Tapa del compartimento de la pila
- H Tornillo del compartimento de la pila
- I Cable USB
- J CD-ROM (software de gestión del podómetro)
 - Guía de instalación (para el software de gestión del podómetro)



3 Preparación

3.1 Colocación de la pila

- 1 Retire la tapa del compartimento de la pila.

Nota: Utilice el destornillador suministrado.

- 2 Inserte la pila de litio de 3 V de tipo CR2032.

Nota: Asegúrese de que coloca el polo positivo (+) de la pila hacia arriba.

- 3 Vuelva a colocar la tapa en el compartimento de la pila y fije el tornillo.

- 4 Pulse el botón de restablecimiento del sistema (consulte también el apartado 4.1 P).

3.2 Sustitución de la pila

- 1 Utilice un palillo para retirar la pila e inserte una nueva pila de litio de 3 V de tipo CR2032.

Nota: Consulte 3.1 "Colocación de la pila".

Advertencia No utilice objetos metálicos para retirar la pila.

- 2 Pulse el botón de restablecimiento del sistema.

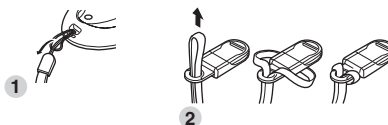
Notas:

- La batería tiene poca carga cuando solamente parpadea la marca (). Sustituya la pila por una nueva (CR2032). Cuando la marca () comience a parpadear, la unidad para de contar, se muestra el valor del último número de pasos y aparece la hora como "--:--".
- Cuando se extrae la pila, se pierde la hora ajustada. Necesitará ajustarla de nuevo.
- Los datos (número de pasos, etc.) de hoy se almacenan automáticamente en la memoria cuando el tiempo llega a una hora. Los datos del tiempo conseguido se borrarán en el momento de retirada de la pila. Se recomienda sustituir la pila cuando no se esté andando.
- No cambie la batería alrededor de la medianoche. Los valores obtenidos durante el día en el que se retiró la pila se añadirán a los valores medidos del día en que se insertó la nueva pila. (Los días en el que se retira y se coloca la pila se consideran como el mismo día).

ES

3.3 Ensamblaje de la unidad OMRON Walking style Pro

- 1 Ate la correa a la unidad principal.
- 2 Sujete el clip a la correa.
- 3 Abra y cierre el clip.



3.4 Cómo sujetar la unidad OMRON Walking style Pro

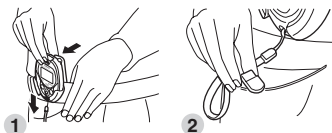
Se recomienda sujetar la unidad principal al cinturón, un bolsillo o bolso, o que cuelgue del cuello.

Notas:

- Fije la unidad principal en posición perpendicular al suelo. La tolerancia máxima es de $-30^\circ / +30^\circ$.
- No lleve la unidad colgada del cinturón, de la parte superior de las bermudas o pantalones, o del bolso.
- No coloque la unidad principal en el bolsillo trasero de sus bermudas o pantalones.

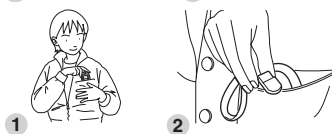
Cinturón

- 1 Sujete el soporte con la unidad principal a la banda o cinturón de las bermudas o pantalones.
- 2 Fije la correa a las bermudas o pantalones.



Bolsillo

- 1 Meta la unidad principal en el bolsillo superior delantero o en el bolsillo de los pantalones.
- 2 Fije la correa al borde del bolsillo.

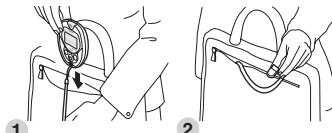


Bolso

- 1 Coloque la unidad principal en un compartimento o división del bolso.
- 2 Fije la correa en el borde del bolso.

Notas:

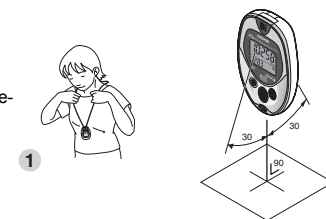
- Asegúrese de agarrar bien el bolso.
- Compruebe que la unidad está bien sujeta al bolso.



Cuello

- 1 Ate una cuerda, una cinta o cordón (a la venta en establecimientos comerciales) a la unidad principal y cuélguesela del cuello.

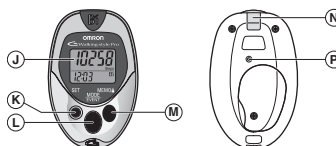
Nota: No se cuelgue la unidad principal del cuello mientras corre.



4 Configuración

4.1 Funciones de control

- J** Pantalla
K Botón Establecer [SET]
L Botón Modo/Evento [MODE/EVENT]
M Botón Memoria/▲ [MEMO/▲]
N Puerto de conexión para el cable USB
P Botón de restablecimiento del sistema



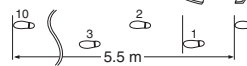
4.2 Determinación de la longitud de los pasos

Mida primero la longitud entre los pasos para obtener una medida precisa.

¿Cómo se debe medir la longitud de los pasos?

La longitud correcta entre los pasos es la que hay entre la punta de un pie y la del otro. Para medir la longitud media de los pasos correctamente, divida la distancia total que haya recorrido al dar diez pasos entre el número de pasos dados (10). Calcule la longitud entre los pasos tal y como se indica en la siguiente fórmula:

Ejemplo: si ha caminado 5,5 metros, $5,5 \text{ m (distancia total)} / 10 \text{ (número de pasos)} = 0,55 \text{ m (55 cm)}$.



4.3 Establecimiento de la hora, el peso y la longitud de los pasos

El establecimiento de la hora, el peso y la longitud de los pasos es necesario para registrar el número de pasos y, a continuación, calcular las calorías consumidas, las grasas quemadas y la distancia recorrida.

Notas:

- Siga pulsando el botón Memoria/▲ para avanzar rápido en intervalos de 1 hora, 10 minutos, 10 kg o 10 cm.
- Si no realiza ninguna modificación de tiempo durante 5 minutos, volverá a la pantalla de número de pasos.
- Utilice el botón con el círculo negro, indicado en el dibujo, para realizar la operación.

1 Coloque la pila, cámbiela o pulse el botón Establecer durante dos segundos.

Nota: Consulte 3.1 o 3.2.

2 Pulse el botón Memoria/▲ para establecer la hora.

3 Pulse el botón Establecer.

4 Pulse el botón Memoria/▲ para establecer los minutos.

5 Pulse el botón Establecer para grabar la hora y pasar a especificar su peso.

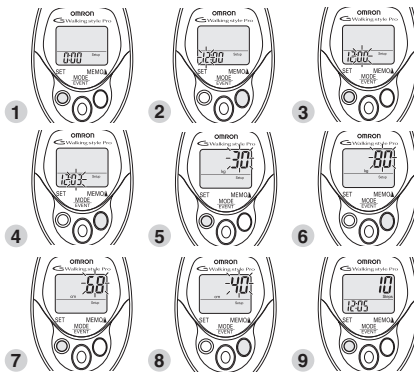
Nota: El peso inicial es 30 kg.

6 Pulse el botón Memoria/▲ para establecer su peso.

Nota: Si se llega a los 136 kg, la pantalla volverá a 30 kg.

7 Pulse el botón Establecer para grabar el peso y pasar a introducir la longitud de sus pasos.

Nota: La longitud inicial de los pasos es de 40 cm.



ES

- 8 Pulse el botón Memoria/▲ para establecer la longitud de sus pasos.

Nota: Si se llega a los 120 cm. la pantalla volverá a 30 cm.

- 9 Pulse el botón Establecer para grabar todos los valores. En la pantalla se visualizarán los últimos pasos dados y el reloj.

5 Uso del sistema OMRON Walking style Pro

5.1 Uso efectivo del sistema OMRON Walking style Pro

- 1 Colóquese la unidad principal. Consulte 3.4 "Cómo sujetar la unidad OMRON Walking style Pro".

- 2 Empezar a caminar.

Notas:

- Para evitar un recuento erróneo, la unidad comenzará por determinar si se ha iniciado realmente el paseo. Si se ha caminado durante más de 4 segundos, la unidad mostrará el número total de pasos que se han dado. (Por este motivo, la pantalla no cambiará hasta pasados 4 segundos desde el inicio del paseo. Una vez transcurrido ese tiempo, se visualizarán todos los pasos dados).
- Tras haber caminado a un ritmo de más de 60 pasos por minuto durante 10 minutos, se activará el modo aeróbico. Este modo se desactivará si se toma un descanso de 1 minuto.

- 3 Cuando se detenga, pulse el botón Modo/Evento para leer los datos.

Notas:

- No se puede apagar la unidad.
- El podómetro se pone a "0" después de las 00:00 horas.

5.2 Almacenamiento de datos

El sistema OMRON Walking style Pro puede almacenar los datos correspondientes a 41 días de números de pasos, número de pasos regulares, duración del paseo aeróbico, calorías consumidas, grasa quemada y distancia recorrida.

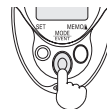
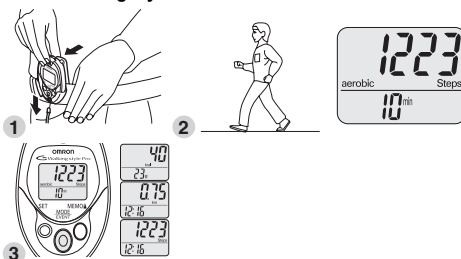
En la pantalla se puede mostrar la recopilación de este tipo de datos en siete días.

6 Uso de la Función de eventos

La función Evento se utiliza como un recordatorio personal para resaltar la hora de un evento.

Pulse el botón Modo/Evento durante 2 segundos cuando se estén mostrando los datos del día actual.

La hora en la que se pulse el botón será la hora que se registrará como dato EVENT.



Las horas de los eventos del día actual se mostrarán durante 2 segundos.

Cuando se vuelva a pulsar el botón Modo/Evento antes de que haya pasado una hora, el último evento registrado se mostrará durante 2 segundos. Al pulsar el botón Modo/Evento durante la hora siguiente, se registrará la hora actual como un nuevo evento.

Notas:

- Los eventos registrados NO se muestran. Se almacenan y pueden descargarse.
- Solamente puede registrarse 1 Evento por (reloj, p. ej. 13:00-14:00) hora. Los eventos posteriores dentro de esta misma hora no quedarán registrados.



Actualmente se muestra el 2º evento del día.

Ejemplo:

Pulse el botón Modo/Evento cuando salga de casa (13:00 horas). Pulse el botón Modo/Evento de nuevo cuando vuelva a casa (15:00:00 horas). El programa instalado en el equipo resaltará los dos eventos 13:00 y 15:00. Si se pulsa de nuevo el botón Modo/Evento a las 13:15, NO se almacenará (consulte la nota anterior).

7 Memoria

Pulse el botón Modo/Evento una vez o varias veces para seleccionar el modo que desee:

- aeróbico: número de pasos regulares y duración del paseo aeróbico
- kcal : calorías consumidas y volumen de grasas quemadas
- km : distancia recorrida
- pasos : número de pasos

7.1 Restablecimiento de datos

- 1 Pulse el botón Memoria/▲ para restablecer los datos anteriores.

El sistema OMRON Walking style Pro puede mostrar los valores recopilados en un período máximo de siete días.

Notas:

- Mientras se muestren los valores de la memoria, no se contarán los pasos que se den.
- Mientras se muestren los valores de la memoria, no se mostrará el tiempo.
- Si el botón Memoria/▲ no se utiliza en un minuto, se mostrará la pantalla anterior.

- 2 Pulse el botón Modo/Evento para salir de la pantalla de la memoria.

- 3 El indicador de memoria completa Bj aparece cuando ya se han almacenado los datos correspondientes a 35 días, incluidos los datos almacenados en el día actual que no se han descargados.

- 4 Consulte las instrucciones para "Descargar datos a un equipo". Sección 8

7.2 Restablecimiento del sistema

- 1 Pulse el botón de restablecimiento del sistema.

Advertencia Se borrarán el tiempo. La memoria, la longitud de los pasos y los datos del peso no se perderán.



ES

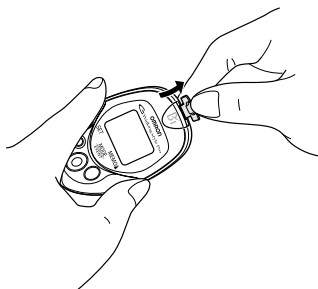


8 Descargar datos a un equipo

Nota: Utilice únicamente el cable USB OMRON suministrado con el producto.

- 1 Abra el compartimento de la conexión USB.
- 2 Conecte la toma USB normal (conector grande) en el puerto USB del equipo.
- 3 Conecte la toma mini USB (conector pequeño) al puerto USB de la unidad Walking style Pro.

Nota: "PC" aparecerá en la pantalla cuando el cable USB quede conectado correctamente.



9 Cuidados y almacenamiento

- Utilice un paño suave y ligeramente húmedo para limpiar la unidad OMRON Walking style Pro.
- **Advertencia** No utilice gasolina, disolventes ni ningún otro tipo de solución parecida.
- No realice ningún tipo de reparación por su cuenta.
- Guarde el sistema OMRON Walking style Pro en un lugar seco y cerrado.

Atención La eliminación de las pilas usadas deberá realizarse según las normativas nacionales para desechar estos productos.



Eliminación correcta de este producto (material eléctrico y electrónico de desecho)

La presencia de esta marca en el producto o en el material informativo que lo acompaña, indica que al finalizar su vida útil no deberá eliminarse junto con otros residuos domésticos. Para evitar los posibles daños al medio ambiente o a la salud humana que representa la eliminación incontrolada de residuos, separe este producto de otros tipos de residuos y reciclelo correctamente para promover la reutilización sostenible de recursos materiales.

Los usuarios particulares pueden contactar con el establecimiento donde adquirieron el producto, o con las autoridades locales pertinentes, para informarse sobre cómo y dónde pueden llevarlo para que sea sometido a un reciclaje ecológico y seguro.

Los usuarios profesionales pueden contactar con su proveedor y consultar la normativa vigente para la eliminación de RAEE (residuos de aparatos eléctricos y electrónicos). Este producto no debe eliminarse mezclado con otros residuos comerciales.

Este producto no contiene ninguna sustancia peligrosa.

10 Resolución de problemas

	Problema	Causa	Solución
	Voltaje bajo	Pila con poca carga o descargada	Cámbiela por otra pila de litio de 3 V de tipo CR2032
Pantalla vacía	Voltaje bajo	Pila con poca carga o descargada	Cámbiela por otra pila de litio de 3 V de tipo CR2032
		Las polaridades de la pila (+ y -) se han alineado en la dirección equivocada	Coloque la pila en la dirección correcta
Los valores visualizados no son correctos		La unidad principal no está bien sujeta	Siga las instrucciones (consulte la sección 3.4)
		No camina a un paso uniforme	Camine a un paso uniforme todo el tiempo (consulte la sección 4)
		La configuración es incorrecta	Cambie la configuración

Empresa filial	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Reino Unido
Empresa filial	OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.b.H. Windeckstraße 81a D-68163 Mannheim, Alemania www.omron-medizintechnik.de
Empresa filial	OMRON SANTÉ FRANCE 14, rue de Lisbonne, F-93561 Rosny-sous-Bois Cedex, Francia
Fabricante	OMRON HEALTHCARE CO., LTD. 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Japón 
Representante de la UE	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Países Bajos www.omron-healthcare.com 

ES



11 Datos técnicos

Nombre del producto	Walking style Pro
Tipo	HJ-720IT-E2
Alimentación	Pila de litio de 3 V de tipo CR2032
Duración de la pila	Una pila nueva durará unos 6 meses (a un promedio de 10.000 pasos al día). Nota: la pila suministrada es para probar el equipo. Esta pila puede agotarse en 6 meses.
Rango de medición	Número de pasos: de 0 a 99.999 pasos Número de pasos regulares: de 0 a 99.999 pasos Duración de paseo aeróbico: de 0 a 1440 minutos Calorías consumidas: de 0 a 99.999 kcal Grasas quemadas: de 0 a 199,9 g Distancia recorrida en el paseo: de 0,00 a 999,99 km Hora: de 0:00 a 23:59
Función TI	conector USB
Capacidad de la memoria	Número de pasos, pasos aeróbicos y duración del paseo aeróbico, calorías consumidas y grasas quemadas, distancia recorrida en el paseo: los últimos 41 días, excluyendo el día actual. 41 días para descargar, 7 días visualizables en pantalla.
Rango de configuración	Hora: de 0:00 a 23:59 (visualización de 24 horas) Peso: de 30 a 136 kg en unidades de 1 kg Longitud de los pasos: de 30 a 120 cm en unidades de 1 cm
Temperatura operativa y humedad	De -10°C a +40°C; de 30 a 85% de humedad relativa
Temperatura de almacenamiento y humedad	De -20°C a +60°C; de 30 a 95% de humedad relativa
Precisión del recuento de pasos	Promedio de +/- 5% (según la prueba de vibraciones del aparato)
Precisión de tiempo	Promedio de +/- 30 segundos de desviación por mes (en condiciones normales de temperatura)
Dimensiones externas	Aprox. 47 (Ancho) x 73 (Alto) x 16 (Profundo) mm
Peso	Aprox. 37 g (pila incluida)
Accesorios	Soporte, pila de litio de 3 V de tipo CR2032, correa, clip para la correa, cable USB, CD-ROM, guía de instalación, destornillador y manual de instrucciones.

Con el fin de mejorar el producto, las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantiza este producto por 2 años a partir de la fecha de compra.

La garantía no cubre la pila ni el embalaje o los daños debidos a un uso incorrecto por parte del usuario (p. ej. dejar caer la unidad o llevar a cabo un uso físico incorrecto). El producto sólo se sustituirá si se devuelve con la factura o el recibo originales.



50

9054930-2A

